

**PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA SMA N 1 SUNGAI
RUMBAI KABUPATEN DHARMASRAYA**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sains
(S.Si) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh:

**WEGI AGUSMAN
NIM/BP: 1207015/2012**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**


PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMA N 1
Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya
Nama : Wegi Agusman
Nim/BP : 1207015/2012
Program studi : Ilmu keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2017

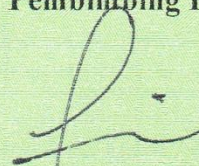
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Dr. Didin Tohidin, M. Kes, AIFO
NIP.19581018 198003 1 001

Pembimbing II



Ridho Bahtra, S.Si, M.Pd
NIP. 19870502 201404 1 001

Mengetahui:

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes
NIP. 19700512 199903 2 001

PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI



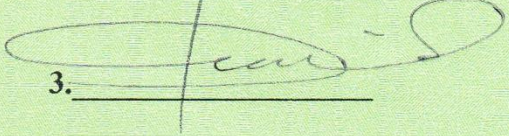

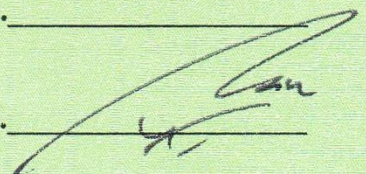
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA SMA N 1 SUNGAI RUMBAI KABUPATEN DHARMASRAYA

Nama : Wegi Agusman
NIM/BP : 1207015/2012
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2017

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO	1. 
2. Sekretaris	: Ridho Bahtra, S.Si, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Drs. Hanif Badri, M.Pd	3. 
4. Anggota	: Drs Abu Bakar, M. Si	4. 
5. Anggota	: Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd, M.Pd	5. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **“Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMA N 1 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya”**, adalah asli karya saya sendiri;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan penguji;
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada keperpustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karna karya tulis ini, serta sanksi lain nya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2017

Yang membuat pernyataan



Wegi Agusman

NIM. 1207015/2012

ABSTRAK

Wegi Agusman (2012) : Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMA N 1 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap fenomena yang terjadi di klub sepakbola SMAN 1 Sungai rumbai Kabupaten Dharmasraya, bahwa menurunnya prestasi sepakbola SMAN 1 Sungai rumbai Kabupaten Dharmasraya. Masalah ini diduga disebabkan oleh beberapa faktor yaitu pemain mengalami kelelahan sewaktu bermain, pemain selalu kalah sewaktu duel dengan lawan, tidak sampainya bola saat passing maupun *crossing*, tidak mampu melewati lawan saat men-*dribble* bola, lambat saat mengantisipasi serangan lawan dan lambat saat melakukan serangan balik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keadaan kondisi fisik pemain sepakbola PS Baraseta Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan yang berkenaan dengan daya tahan (VO_2 max), kecepatan, kelincahan dan daya ledak.

Populasi penelitian ini seluruh pemain sepakbola SMAN 1 Sungai rumbai Kabupaten Dharmasraya yang berjumlah 20 orang, dimana teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *total sampling* sehingga diperoleh sampel dengan jumlah 20 orang. Analisis data dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif (tabulasi frekuensi), Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur masing-masing unsur kondisi fisik pemain. Daya tahan (VO_2 max) dengan *bleep test*, Kecepatan diukur dengan lari 50 meter, kelincahan dengan *shuttle run* 6 x 10 meter serta daya ledak dengan *standing broad jump*.

Dari hasil penelitian dapat diperoleh hasil : “Rata-rata tingkat kondisi fisik pemain sepakbola SMAN 1 Sungai rumbai Kabupaten Dharmasraya yang dilihat dari segi : (1) daya tahan (VO_2 max) (36.8 cc/KgBB/menit) kategori cukup, (2) rata-rata kecepatan (5,70 detik) kategori baik, (3) kelincahan (16,81 detik) kategori cukup dan (4) daya ledak (2,01 meter) kategori kurang”.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMA N 1 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya".

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. H. Ganefri, Ph.D Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberi berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan program studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Dr. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, yang telah memberikan kesempatan saya untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan.

3. Dr. Wilda Welis, SP. M. Kes Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin dalam melakukan penelitian ini.
4. Dr. Didin Tohidin, M. Kes AIFO pembimbing I dan Ridho Bahtra, S.Si, M.Pd pembimbing 2, yang telah memberikan bimbingan, sehingga skripsi ini bisa dikerjakan dengan baik dan lebih terstruktur menurut semestinya.
5. Drs. Hanif Badri, M.Pd, Drs. Abu Bakar M.Si dan Fahd Mukhtarsyaf S.Pd, M.Pd selaku penguji yang telah memberikan arahan, koreksi dan nasehatnya selama penyelesaian skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Akhir kata penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan saran dan kritikan yang konstruktif dari semua pihak. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi pengelola pendidikan di masa yang akan datang. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik hidayah-Nya pada kita semua. Amin...

Padang, Juli 2017

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Kegunaan Penelitian	6
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori.....	7
1. Sepak Bola.....	7
2. Kondisi Fisik.....	9
B. Kerangka Konseptual	24
C. Pertanyaan Penelitian	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	26
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	26
C. Populasi dan Sampel.....	26
D. Defenisi Operasional	27
E. Jenis dan Sumber Data	28
F. Instrumen Penelitian Teknik Pengumpulan Data	28
G. Teknik Analisis Data	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	35
1. Daya Tahan (<i>VO2Max</i>).....	35
2. Kecepatan	37
3. Kelincahan.....	38
4. Daya Ledak.....	40
B. Analisis Data.....	42
C. Pembahasan	43

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	49
B. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA.....	51
LAMPIRAN.....	53

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Tabel Penilaian dan Klasifikasi VO ₂ Max Untuk Putera Umur 13 -19 Tahun.....	31
2. Norma Standarisasi Kecepatan (lari 50 meter)	32
3. Norma Standarisasi Untuk Kelincahan	33
4. Norma Tes <i>Standing Broad Jump</i>	33
5. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Pemain Sepakbola SMAN 1 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya	36
6. Distribusi frekuensi Kecepatan Pemain Sepakbola SMAN 1 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya	37
7. Distribusi frekuensi Kelincahan Pemain Sepakbola SMAN 1 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya	39
8. Distribusi frekuensi Daya Ledak Pemain Sepakbola SMAN 1 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya	41
9. Hasil Analisis Data Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMAN 1 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	24
2. Contoh pelaksanaan <i>bleep test</i>	31
3. Contoh Pelaksanaan Lari 50 Meter	32
4. Contoh Pelaksanaan <i>shuttle run</i> 6x10 meter	33
5. Contoh Pelaksanaan <i>Standing Broad Jump</i>	34
6. Histogram Data Daya Tahan Pemain Sepakbola SMAN 1 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya	36
7. Histogram Data Kecepatan Pemain Sepakbola SMAN 1 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya	38
8. Histogram Data Kelincahan Pemain Sepakbola SMAN 1 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya	39
9. Histogram Data Daya Ledak Pemain Sepakbola SMAN 1 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Hasil Pengukuran Kondisi Fisik.....	53
2. Hasil Pengukuran Tes Daya Tahan Aerobik Pemain SepakBola SMAN 1 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya	54
3. Hasil Pengukuran Tes Kecepatan Pemain SepakBola SMAN 1 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya	56
4. Hasil Pengukuran Tes Kelincahan Pemain SepakBola SMAN 1 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya	58
5. Hasil Pengukuran Daya Ledak Pemain SepakBola SMAN 1 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya	60
6. Dokumentasi penelitian.....	62

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Salah satu usaha menciptakan manusia Indonesia seutuhnya adalah dengan cara pembinaan melalui olahraga. Olahraga tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi, dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi baik secara individu maupun kelompok. Hal ini juga ditegaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab II Pasal 4 yang berbunyi:

“Keolahragaan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan jasmani, rohani, dan sosial serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat. Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat pertahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Dengan adanya Undang-Undang Republik Indonesia tentang Sistem Keolahragaan Nasional ini, maka keolahragan di Indonesia telah memiliki arah yang pasti untuk kedepannya. Tujuan keolahragaan nasional telah

dijelaskan dalam Undang-Undang tersebut. Salah satu tujuannya itu adalah peningkatan prestasi olahraga melalui pembinaan atlet yang berbakat secara merata diseluruh tanah air. Berdasarkan konsep Undang-Undang tersebut maka perlu adanya upaya pembinaan bagi atlet untuk mencapai suatu prestasi. Sebab melalui upaya pembinaan prestasi atlet yang dilihat dari minatnya secara kontiniu, terprogram, dan terpadu akan menghasilkan atlet yang berprestasi. Pembinaan harus dilakukan terhadap atlet pada tiap cabang olahraga yang digelutinya agar memiliki prestasi.

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga prestasi. Prestasi pemain sepakbola atau sebuah team tidak bisa didapatkan dengan mudah saja. Prestasi tidak bisa datang begitu saja seperti yang diucapkan oleh bibir. Untuk meraih suatu prestasi sepakbola harus dilakukan dengan proses. Upaya pembinaan atlet harus dilakukan dengan baik. Pembinaan harus dilakukan dengan terprogram dan kontiniu supaya melahirkan atlet yang berprestasi. Terprogram maksudnya adalah memperhatikan segala aspek yang berhubungan dengan cabang olahraga yang akan dilakukan pembinaan tersebut. Misalnya program latihan yang akan diberikan, ataupun faktor yang berpengaruh terhadap pembinaan tersebut. Misalnya pembinaan dalam sepakbola. Bagaimana program latihan yang akan diberikan dan apa saja faktor yang mempengaruhi untuk pencapaian prestasi optimal dalam sepakbola itu sendiri.

Sepakbola adalah olahraga yang memerlukan faktor atau element yang komplek untuk bisa bermain dengan baik atau berprestasi. Hal ini sesuai yang dikemukakan oleh Bangsbo (2008:11),”penampilan dalam sepakbola adalah

komplek meliputi element tehnik, taktik, psikologi dan fisik”. Berdasarkan pendapat ahli ini maka dalam pencapaian prestasi sepakbola paling tidak ada empat komponen yang harus dimiliki pemain. Komponen tersebut adalah teknik, taktik, psikologi dan fisik. Teknik adalah hal-hal yang mendasar yang harus dikuasai untuk bisa bermain sepakbola, misalnya mengoper, mengontrol, mengiring, menembak dan lain sebagainya. Selanjutnya komponen yang harus dikuasai dalam sepakbola adalah fisik. Kondisi fisik adalah yang berhubungan dengan kesiapan pemain terhadap tuntutan-tuntutan khusus dari suatu cabang olahraga. Kondisi fisik sangatlah berpengaruh dalam sepakbola yang merupakan pondasi dasar pada setiap cabang olahraga. Selanjutnya psikologi juga mempengaruhi prestasi sepakbola. Psikologi dapat berupa semangat, motivasi ataupun keadaan mental pemain.

Berdasarkan penjelasan ini, maka kondisi fisik adalah salah satu faktor yang harus dimiliki oleh pemain sepakbola karena merupakan modal dasar untuk menjalankan teknik dan taktik. Bangsbo (2008:11),”penampilan komponen kondisi fisik dalam sepakbola bisa dibagi menjadi 6 kategori utama yaitu daya tahan, gerakan intensitas tinggi, kecepatan, kekuatan, kelincihan dan keseimbangan”.

Jonath dan Krempel dalam Syafrudin (2011: 97) mengatakan bahwa “bila kondisi fisik dihubungkan dengan kemampuan prestasi dalam suatu cabang olahraga tertentu maka kondisi disini disebut sebagai kondisi fisik khusus”. Dengan kata lain bahwa kemampuan kondisi fisik khusus menunjukkan suatu cabang olahraga, karena kebutuhan terhadap kemampuan

kondisi fisik ini akan berbeda antara satu cabang olahraga dengan olahraga lainnya.

Kondisi fisik yang mempunyai hubungan dengan disiplin atau dominan pada cabang olahraga tertentu disebut dengan kondisi fisik spesifik. Menurut Syafrudin (2011: 94) mengatakan bahwa “setiap cabang olahraga menuntut kebutuhan kondisi fisik yang spesifik dan berbeda antara satu dengan yang lainnya, disamping juga berbeda dalam hal teknik dan taktik”. Berdasarkan dari cabang olahraga sepakbola yang tergolong dalam olahraga yang membutuhkan kondisi fisik yang prima, adapun kondisi fisik yang dibutuhkan adalah kekuatan, daya tahan, kecepatan, daya ledak, kelentukan, dan kelincahan.

Berdasarkan observasi peneliti dilapangan, kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola SMA negeri 1 Sungai Rumbai kabupaten Dharmasraya masih jauh dari yang diharapkan. Hal ini terbukti disaat-saat mereka latihan, mereka mudah sekali kelelahan dan kecepatan mulai menurun, dan juga ditambah dari keterangan pelatih SMA Negeri 1 Sungai Rumbai Bapak Rici Virgo S.Pd pada tanggal 2 Juli 2017 bahwa prestasi dan juga kondisi fisik pemain SMA Negeri 1 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya dikatakan belum bagus serta teknik dan mental bermain SMA Negeri 1 Sungai Rumbai masih jauh dari yang diharapkan pelatih. Hal ini terbukti pada kejuaraan-kejuaraan yang mereka ikuti dan menuai hasil yang cukup baik dengan menjuarai turnamen antar sekolah (OSIS CUP). Tapi akhir-akhir ini prestasi SMA Negeri 1 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya sangat menurun

dengan selalu gagal meraih juara, pada tahun 2015 dan 2016. Pernyataan diatas tampaknya bahwa prestasi pemain SMA Negeri 1 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya mengalami penurunan.

Peneliti menduga hal ini disebabkan oleh kondisi fisik pemain sepakbola SMA Negeri 1 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya masih rendah. Kalau hal ini dibiarkan maka prestasi tim sepakbola ini sulit untuk mencapai hasil atau prestasi yang diharapkan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “profil kondisi fisik pemain sepakbola persatuan sepakbola SMA Negeri 1 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya”. Sehingga dari hasil penelitian ini dapat menjadi pedoman untuk pemain sepakbola SMA Negeri 1 Sungai Rumbai Dharmasraya kedepannya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Daya tahan pemain sepakbola SMA Negeri 1 Sungai Rumbai Dharmasraya.
2. Kecepatan pemain sepakbola SMA Negeri 1 Sungai Rumbai Dharmasraya.
3. Kelincahan pemain sepakbola SMA Negeri 1 Sungai Rumbai Dharmasraya.
4. Daya ledak pemain sepakbola SMA Negeri 1 Sungai Rumbai Dharmasraya.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan diatas, dan dengan keterbatasan penulis, maka dalam penelitian ini penulis ingin membahas tentang: “profil kondisi fisik pemain sepakbola SMA Negeri 1 Sungai Rumbai Dharmasraya”.

D. Rumusan Masalah

Telah diuraikan pada latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana profil kondisi fisik pemain sepakbola SMA Negeri 1 Sungai Rumbai Dharmasraya?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang masalah dan perumusan masalah maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran yang jelas mengenai kondisi fisik pemain sepakbola SMA Negeri 1 Sungai Rumbai Dharmasraya.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian yang dilakukan ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk peneliti sendiri sebagai persyaratan memperoleh gelar sarjana di Universitas Negeri Padang.
2. Bagi pemain sebagai pedoman untuk meningkatkan kondisi fisik dalam rangka pencapaian prestasi sepakbola.
3. Bagi pelatih sepakbola, Sebagai pedoman dalam rangka meningkatkan prestasi sepakbola dimasa yang akan datang.
4. Sebagai pedoman bagi peneliti lainnya untuk mengembangkan ilmu keolahragaan.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan pada masing-masing tingkat kondisi fisik pemain sepakbola SMAN 1 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya yang dilihat dari segi daya tahan, kecepatan, kelincahan dan daya ledak yaitu :

1. Hasil tes dengan daya tahan (VO_2 max) dengan *bleep test*, rata-rata tingkat daya tahan (VO_2 max) pemain sepakbola SMAN 1 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya adalah (36,80 cc/KgBB/menit) dikategorikan cukup.
2. Hasil tes kecepatan dengan lari 50 meter, rata-rata tingkat kecepatan pemain sepakbola SMAN 1 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya adalah (5,70 detik) dikategorikan baik.
3. Hasil tes kelincahan dengan *shuttle run* 6 x 10 meter, rata-rata tingkat kelincahan pemain sepakbola SMAN 1 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya adalah (16,81 detik) dikategorikan cukup.
4. Hasil tes daya ledak dengan *standing broat jump*, rata-rata tingkat daya ledak pemain sepakbola SMAN 1 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya adalah (2,01 meter) dikategorikan kurang.
5. Hasil tes kondisi fisik rata-rata pemain sepakbola SMAN 1 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya dikategorikan cukup.

B. Saran-saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam permainan sepakbola terhadap kondisi fisik pemain yaitu :

1. Untuk meningkatkan prestasi pemain sepakbola SMAN 1 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya harus ditingkatkan kondisi fisiknya yang diantaranya ditingkatkan daya tahan, kecepatan, kelincahan dan daya ledak. Daya tahan ditingkatkan dengan melatih daya tahan umum, daya tahan otot lokal, daya tahan spesial, dan stamina. Kecepatan ditingkatkan dengan melakukan latihan kecepatan sprint dengan interval running, kecepatan reaksi dengan metode pertandingan dimana harus selalu mengejar waktu yang secepat-cepatnya dalam mereaksi suatu rangsangan dan kecepatan bergerak dengan metode interval training. Kelincahan ditingkatkan dengan melakukan latihan *shuttle run* jarak 100 meter, *dodging run*, *squat run*, *squat jump*, lari guling ke depan, lari mundur dan lompat. Daya ledak dipertahankan dengan latihan metode weight training, interval training, latihan ulangan dan plyometric.
2. Bagi para pemain sepakbola, agar dapat berprestasi dengan baik hendaknya harus ditingkatkan latihan pada masing-masing komponen kondisi fisik.
3. Penelitian ini hanya terbatas pada pemain sepakbola SMAN 1 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya untuk itu perlu dilakukan penelitian pada pemain sepakbola di klub-klub daerah yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. (2009). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang : FIK UNP Padang.
- Asisten Deputi Pengembangan SDM Keolahragaan. (2005). *Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar dan Sekolah Khusus Olahraga*.
- Bafirman. (2007). *Fisiologi Olahraga*. Padang : FIK UNP Padang.
- Bafirman, Agus, Apri. (2008). *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Psik*. Padang : FIK UNP Padang.
- Giam, C.K dan Teh. (1993). *Ilmu Kedokteran Olahraga*. Jakarta : Binarupa Aksara.
- Harsono. (1996). *Prinsip-prinsip pelatihan*. Jakarta : PIO – KONI Pusat.
- Ismana, Joni. (2007). *Suatu Tinjauan Tentang Tingkat VO2 Max Siswa SMKN 3 Padang Tahun Ajaran 2006-2007*. Padang : FIK UNP Padang.
- Kemenegpora RI. (1996). *Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi*. DEPDIBUD.
- Lufri, Ardi. (1999). *Metedologi Penelitian*. Padang : FMIPA UNP Padang.
- Luthan. (1999). *Manusia dan Olahraga*. ITB dan FPOK IKIP Bandung.
- Luthan, Rusli dkk. (1991). *Manusia dan Olahraga*. ITB dan FPOK / IKIP Bandung.
- Maidarman. (2010). *Ilmu Melatih Lanjutan*. Padang : FIK UNP Padang.
- Muchtar, Remy. (1992). *Olahraga Pilihan Sepakbola*. DEPDIBUD.
- Pasurnay, Paulus. (2007). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Ganeca Exact
- Syafruddin. (1999). *Dasar-dasar Keplatihan Olahraga*. Padang : FIK UNP Padang.
- Suryabrata, Sumadi. (2002). *Metedologi Penelitian*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Suwirman. (2004). *Buku Ajar Penelitian Dasar*. Padang : FIK UNP Padang.